

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa di Kota Padang di masa pandemi COVID-19, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menggunakan strategi *coping* yang paling dominan adalah *emotion focused coping*. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa mahasiswa perempuan dalam situasi pandemi COVID-19 cenderung mengatasi stres menggunakan *emotion focused coping* sebaliknya, mahasiswa berjenis kelamin laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping*. Aspek yang paling dominan muncul digunakan adalah *turning to religion* serta aspek yang paling sedikit muncul adalah *substance use* yang merupakan bagian dari *emotion focused coping*.

5.2 Saran

Berdasarkan proses penelitian yang dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal kepada berbagai pihak guna mewujudkan hasil penelitian yang dapat bermanfaat bagi banyak orang dan hasil penelitian ini juga dapat dikembangkan atau bahkan diperbaiki guna menambah keilmuan. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran Metodologis

Saran metodologis penelitian ini antara lain:

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi, stres dan strategi *coping* seperti lingkungan, kecerdasan emosi atau faktor demografis lainnya.

2. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini hanya berasal dari Universitas Negeri yang berada di Kota Padang yaitu Universitas Negeri Padang dan Universitas Andalas, hal ini menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, sehingga peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar peneliti memperhatikan hal tersebut.

5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga mengusulkan beberapa saran praktis untuk pihak terkait dalam penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi *coping* untuk mengatasi stres, diharapkan untuk mempertahankan penggunaan *coping* ini dengan aktif mencari alternatif dan bantuan teman sejawat sehingga dapat menyelesaikan masalahnya.
2. Bagi mahasiswa yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi *coping* untuk mengatasi stres, diharapkan agar lebih bijak mengendalikan emosinya agar dapat fokus untuk menyelesaikan masalahnya.

